



كافيار كاوبوي

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي ساعة و10 دقائق

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. في بولة كبيرة، اخلط الذرة والفاصوليا السوداء والفاصوليا الحمراء والطماطم والبصل.
3. في بولة صغيرة، اخلط الزيت وعصير الليمون الحامض والملح والفلفل والكمون (في حالة استخدامه). اخفق مكونات صلصة التتبيل معًا حتى تمتزج جيدًا.
4. اسكب صلصة التتبيل في بولة كبيرة فوق الخضروات. تُضاف الكزبرة والهالابينو (في حالة استخدامه) وتُخلط المكونات حتى تمتزج. تذوق الطبق واضبط التوابل، إذا دعت الحاجة.
5. يُغطى الوعاء ويُبرّد لساعة على الأقل، أو طوال الليل لتمتزج النكهات.
6. يُقدّم باردًا أو بدرجة حرارة الغرفة، مع شرائح الأفوكادو، في حالة استخدامه.

الأدوات:

لوح تقطيع
فتّاحة علب
مصفاة
بولة كبيرة
بولة صغيرة

أدوات الطهي:

سكين
مضرب خفق أو شوكة
ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

علبة 15 أونصة من الذرة بدون ملح مضاف، مغسولة ومصفاة
علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا السوداء بدون ملح مضاف،
مُصفاة ومغسولة بالماء
علبة 15.5 أونصة من الفاصوليا السوداء بدون ملح مضاف،
وتصفى وتشتطف
علبة 15 أونصة من الطماطم بدون ملح مضاف مُقطعة إلى
مكعبات صغيرة، مُصفاة
بصلة بيضاء صغيرة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
ثلث كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
4 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض (حوالي ليمونتين)
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون (اختياري)
حبة فلفل هالابينو مفرومة (اختياري)
ثلاثة أرباع كوب كزبرة طازجة مقطّعة (اختياري)
ثمره إلى ثمرتان من الأفوكادو، مقطّعة إلى شرائح (اختياري)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 210
إجمالي الدهون 10 جم
الصوديوم 80 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 25 جم
البروتين 7 جرام